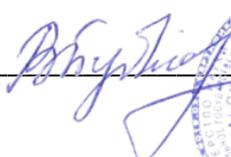


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
д.э.н., доцент Бубнов В. А.


22.06.2020 г.

Дата актуализации: 31.08.2020 г.

## **Рабочая программа**

Дисциплина Физическая культура  
Специальность 09.02.04 Информационные системы (в экономике)

Базовая подготовка

Иркутск  
2020

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 09.02.04 Информационные системы (в экономике) базовой подготовки.

Согласовано:

Методист



А.Д. Кожевникова

Разработал преподаватель

Е.В.Глазова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	14
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	16

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (в экономике).

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке, а также при разработке программ дополнительного профессионального образования в сфере экономической деятельности.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общегуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

### 1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 360 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов; самостоятельной работы обучающегося 192 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>360</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>192</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	192
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>зачета</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций
Раздел 1.	<b>Содержание учебного материала:</b> Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча.	<b>42</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
Тема 1.1 Легкая атлетика	1.Закрепление специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	
	1.Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2.Воспитание быстроты.	<b>2</b>	
	1.Повторение и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.	<b>4</b>	
	1.Повторение и совершенствование техники метания малого мяча 2.Воспитание ловкости и координационных способностей	<b>4</b>	
	1.Совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>6</b>	
	1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2.Воспитание быстроты.	<b>6</b>	
	1.Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Воспитание силовых способностей с использованием тренажеров.	<b>6</b>	
	1.Совершенствование техники метания мяча 2.Воспитание ловкости	<b>6</b>	
	1.Контрольные нормативы	<b>6</b>	
Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила соревнований в беге на короткие дистанции</li> <li>2. Правила соревнований в беге на средние дистанции</li> <li>3. Правила соревнований в прыжках в длину</li> <li>4. Составление комплекса легкоатлетических упражнений для разминки в беге на средние и длинные дистанции</li> <li>5. Составление комплекса упражнений для развития ловкости с мячами</li> <li>6. История развития летних Олимпийских игр</li> <li>7. Олимпийские чемпионы летних ОИ (по выбору)</li> <li>8. Подвижные игры для развития физических способностей (по выбору)</li> </ol>	<b>48</b>	
Раздел 2.		<b>88</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
Спортивные игры Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча	<b>44</b>	

	снизу двумя руками, прием мяча сверху двумя руками, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в волейбол с заданием. Игра по правилам.		
Тема 2.1 Волейбол	1.Совершенствование техники перемещений, повторение техники приема мяча снизу 2.Воспитание координации движений.	2	
	1.Совершенствование техники перемещений и повторение техники подачи мяча сверху. 2.Развитие специальных физических качеств.	2	
	1.Закрепление техники подачи мяча различными способами 2.Развитие специальных физических качеств	2	
	1.Закрепление техники приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	2	
	1.Обучение технике игры в защите. 2.Воспитание быстроты.	2	
	1.Обучение технике игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	2	
	1.Учебная игра по заданию. 2.Разбор ошибок.	4	
	1.Совершенствование техники перемещений, техники приема мяча 2.Воспитание координации движений.	4	
	1.Совершенствование техники перемещения и подачи мяча сверху. 2.Развитие специальных физических качеств.	4	
	1.Совершенствование техники подачи мяча различными способами 2.Развитие специальных физических качеств	4	
	1.Совершенствование технике приема подачи снизу, сверху. 2.Развитие координационных способностей (ловкости).	4	
	1.Совершенствование техники игры в защите. 2.Воспитание быстроты.	4	
	1.Совершенствование техники игры в нападении. 2.Развитие координационных способностей.	4	
	1.Контрольные нормативы.	4	
Самостоятельная работа студентов	1. История развития волейбола. 2. Профилактика травматизма при занятиях волейболом. 3. Развитие физических качеств необходимых волейболисту. 4. Судейство в волейболе. 5. Правила соревнований по волейболу. 6. Способы проведения соревнований по спортивным играм. 7. Терминология в волейболе. Жесты судей. 8. Совершенствование передач и подач мяча. 9. Совершенствование техники блокирования. 10. История развития волейбола в России.	50	

<p>Спортивные игры Баскетбол</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передачи в парах. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра в стритбол. Игра по правилам.</p>	<p><b>44</b></p>	
	<p>1.Совершенствование техники перемещения и ведения мяча. 2.Воспитание координации движений.</p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>1.Повторение техники обманных движений-финтов, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств</p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>1.Закрепление техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.</p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>1.Обучение правилам и игре в стритбол. 2.Воспитание быстроты и скорости.</p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>1.Обучение тактическим действиям в защите. 2.Воспитание гибкости.</p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>1.Игра в стритбол. 2.Воспитание координации движений.</p>	<p><b>4</b></p>	
	<p>1.Учебная игра. 2.Разбор судейства.</p>	<p><b>2</b></p>	
	<p>1.Совершенствование техники перемещения и владения мячом. 2.Воспитание координации движений.</p>	<p><b>4</b></p>	
	<p>1.Совершенствование обманным движениям-финтам, перемещениям. 2.Воспитание скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>4</b></p>	
	<p>1.Совершенствование техники игры в защите. 2.Воспитание ловкости.</p>	<p><b>4</b></p>	
	<p>1.Совершенствование техники штрафного броска. 2.Воспитание быстроты.</p>	<p><b>6</b></p>	
	<p>1.Совершенствование техники средних бросков по кольцу 2.Воспитание координации движений</p>	<p><b>6</b></p>	
	<p>1.Контрольные нормативы</p>	<p><b>4</b></p>	
<p>Самостоятельная работа студентов</p>	<p>1. История развития баскетбола. 2. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом. 3. Жесты судей в баскетболе. 4. Правила соревнований. 5. Судейство в баскетболе. 6. Судейство в стритболе. 7. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p>	<p><b>50</b></p>	

	8. Терминология в баскетболе. 9. Штрафные броски. 10. Известные баскетболисты (по выбору)		
Раздел 3.	<b>Содержание учебного материала:</b> Классические методы дыхания при выполнении движений. Дыхательные упражнения йогов. Методики дыхательной гимнастики (по Стрельниковой, Бутейко).	<b>18</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
Тема 3.1 Дыхательная гимнастика	1.Закрепление и повторение техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Бутейко. 2.Выполнение движений и сочетание их с дыханием.	<b>6</b>	
	1.Закрепление и повторение техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. 2.Выполнение движений и сочетание их с дыханием.	<b>6</b>	
	1.Повторение техники дыхания, дыхательные упражнения йогов. 2.Выполнение движений и сочетание их с дыханием.	<b>4</b>	
	1.Совершенствование техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. 2.Выполнение упражнений в движении (в шаге, в беге) и сочетание их с дыханием.	<b>2</b>	
Самостоятельная работа студентов	1.Дыхательные упражнения из комплекса по методике Бутейко. 2.Комплекс упражнений для расслабления мышц тела. 3.Составление комплекса упражнений на дыхание (современные методики). 4.Комплекс упражнений для растяжки мышц в сочетании с дыханием.	<b>22</b>	
Раздел 4.	<b>Содержание учебного материала:</b> Составление и проведения специального комплекса ППФП для своей специальности. Составление и проведение комплекса упражнений для развития специальной выносливости, гибкости, силы, координации. Комплексы упражнений для развития и сохранения общего тонуса мышц, укрепления осанки.	<b>20</b>	<b>ОК 2,3,6</b>
Тема 4.1 Профессионально-прикладная физическая подготовка	1.Обучение методике составления комплекса ППФП. 2.Развитие мышц брюшного пресса, спины.	<b>10</b>	
	1.Составление и проведение комплексов упражнений для развития физических качеств. 2.Подвижные игры.	<b>10</b>	

Самостоятельная работа студентов	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.</li> <li>2. Упражнения на развитие гибкости.</li> <li>3. Методика составления комплексов утренней гимнастики.</li> <li>4. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физкультурой.</li> <li>5. Влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье человека.</li> </ol>	<b>22</b>	
<b>Итого</b>		<b>168</b>	
<b>Самостоятельная работа студентов</b>		<b>192</b>	
<b>Всего</b>		<b>360</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины обеспечена наличием спортивного зала.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- рабочее место преподавателя
- раздевалки с душевыми для юношей и девушек
- баскетбольные щиты с кольцами
- мячи баскетбольные
- волейбольная сетка и стойки
- мячи волейбольные
- скакалки гимнастические
- ракетки для настольного тенниса
- мячи для настольного тенниса
- секундомер
- свисток
- мячи футбольные
- коврики гимнастические
- рулетка 5 м
- комплект учебно-методической документации

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Учебно-методическая документация:**

1. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов по дисциплине.
2. Сборник ФОС по разделам дисциплины.

**Основные источники:**

1. Бишаева А. А., Малков В.В. Физическая культура: учебник М.: КНОРУС, 2016 — 312 с.

**Дополнительная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура учебник Саратов: Вузовское образование, 2016.
2. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. Методика обучения бадмингону для студентов средних специальных и высших учебных заведений: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2016. – 104с.
3. Казанцева Н.В., Глазова Е.В., Малеванный А.А. и др. Скандинавская ходьба: история развития, исследование пользы и методологические основы: учебное пособие – Иркутск: Изд-во БГУ, 2017. – 102с.
4. Казанцева Н.В., Казанцев В.С., Глазова Е.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие – Иркутск: Изд-во ИЮИ (ф) УП РФ, 2018. – 110с.

### Интернет ресурсы:

1. <http://minstm.gov.ru> Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
2. <http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России
5. <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

### 3.3. Перечень занятий, проводимых в активных и интерактивных формах

Общее количество аудиторных часов – 168 часов

Занятия в активных и интерактивных формах – 18 часов

Тема занятия	Часы	Форма проведения
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование специальных упражнений бегуна на короткие дистанции.	2	Демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Легкая атлетика: Закрепление, совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте, в движении.	2	Презентации с использованием различных вспомогательных средств; оценивание.
Спортивные игры: (волейбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.
Спортивные игры (волейбол): Обучение технике игры в нападении, защите.	2	Мини-лекция; работа в малых группах.
Спортивные игры: (баскетбол) учебная игра по заданию.	2	Работа в малых группах; судейство игры.
Спортивные игры (баскетбол): Обучение правилам и игре в стритбол.	2	Мини-лекция; презентация.
Спортивные игры (баскетбол): Совершенствование техники штрафного и средних бросков по кольцу	2	Работа в малых группах; демонстрация упражнения.
Дыхательная гимнастика: Составление и проведение комплексов упражнений в сочетании с дыханием; развитие мышц брюшного пресса (нижнего, среднего, верхнего) с помощью дыхательной гимнастики	2	Работа в группах; демонстрация комплекса упражнений; оценивание.
Дыхательная гимнастика: Закрепление, совершенствование техники дыхания, дыхательная гимнастика по методике Бутейко, выполнение движений и сочетание их с дыханием	2	Презентация; оценивание; работа в малых группах.

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код компетенции	Умения и знания	Основные показатели оценки результата	Методы оценки
<b>умения:</b>			
ОК 2	<p><b>У 1</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</p> <p><b>У 2</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Самостоятельное составление комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики профессиональных заболеваний, комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p>	<p>Выполнение комплекса упражнений; выполнение индивидуально подобранных композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме зачета</p>
ОК 3	<b>У 1</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Судейство по избранному виду спорта, экспертное наблюдение	Написание тестов и диктантов по судейству спортивных игр, жестикуляция судей
ОК 6	<b>У 1</b> Эффективно работать в коллективе и команде	Освоение основных игровых элементов, развитие личностно-коммуникативных качеств, волевых качеств, согласованность групповых взаимодействий	Выполнение физических упражнений в группах, проведение фрагмента занятия
<b>знания:</b>			
ОК 2	<b>З 1</b> О роли и значении физической культуры в общекультурном, социальном и физическом	Обосновывать значение физической культуры для формирования личности, обосновать целесообразность использования	Устный опрос, защита рефератов, докладов, сообщений, самостоятельное составление программы здорового образа жизни

	развитии человека <b>3 2</b> Основ здорового образа жизни	средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.	
ОК 3	<b>3 1</b> Правил соревнований спортивных игр, олимпийских видов спорта	Применение правил во время игры, игровых упражнений	Практическое судейство соревнований в группе с использованием жестов судей, ведение счета, протокола игр
ОК 6	<b>3 1</b> Психологических особенностей и типов личности	Обоснование применения тех или иных приемов во время игровых ситуаций, соревнований, игровой деятельности в команде	Участие в соревнованиях по выбранному виду спорта